



esmàs

DECIMOQUINTA SEMANA: Puesta a punto para travesías largas.

Entrenos de **puesta a punto para la Travesía de Formentor (7 Km.)** del próximo sábado día 7 de septiembre.

PRIMER DIA (lunes)

Bloque todo seguido:

4x500 crol, con 1 min. de descanso.

4x300 crol, con 45seg.

4x200 crol, con 30seg.

4x100 crol, con 20seg.

8x50 crol, con 15seg.

Según vayamos avanzando en la escalera (en las 4x100 y en las 8x50), debemos ir adquiriendo el ritmo/velocidad que tenemos como objetivo en la prueba de 7 kilómetros.

Los que no compitan en Formentor, pueden hacer esta misma escalera o bloque, pero más corta (entre 1.500 y 3.00 metros, dependiendo del grupo -A, B, C o D- al que pertenezcamos).

200 suave de otro estilo.

4x(25 esprín + 25 suave), con 30seg.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 5.400

(Martes descanso)

SEGUNDO DIA (miércoles)

Bloque todo seguido:

800 crol, con 1min. de descanso. (Cómodo).

2x400 crol, con 45seg. Vamos aumentando poco a poco el ritmo.

2x200 crol, con 30seg.

En las 2x200 debemos estar ya nadando al ritmo/velocidad de la prueba de 7 km.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.600.

(Jueves y viernes descanso)

TERCER DIA: Travesía de Formentor (7.000 metros). Sábado 7 de septiembre.

Se sugiere, como calentamiento, 15/20 minutos de nado suave/cómodo, en el mar, un rato antes de la prueba.

Ánimo y mucha suerte a todos. Álvaro Barro.